

KIHON + DACHI WAZA

5x heen en 5x terug (elke 5^e keer Kiai)

Tsuki-waza (stoottechnieken)

1. Oi-tsuki jodan Voorwaarts bewegen in Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht)
2. Oi-tsuki chudan Voorwaarts bewegen in Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht)

Uke-waza (afweertechneken)

1. Age-uke Voor- en achterwaarts in Zenkutsu-dachi-hanmi (heupen schuin naar voren gericht)
2. Uchi-uke Voor- en achterwaarts in Zenkutsu-dachi-hanmi (heupen schuin naar voren gericht)
3. Soto-uke Voor- en achterwaarts in Zenkutsu-dachi-hanmi (heupen schuin naar voren gericht)
4. Gedan-barai Voor- en achterwaarts in Zenkutsu-dachi-hanmi (heupen schuin naar voren gericht)

Geri-waza (traptechnieken)

1. Mae-geri chudan Voorwaarts bewegen in Zenkutsu-dachi-chomen (heupen naar voren gericht)
2. Yoko-geri fumikomi Op de plaats vanuit Heisokudachi 5x rechts 5x links
=Naar beneden gerichte zijwaarts stampende trap naar de knie met meskant van de voet)

KATA

Taikyoku-Shodan

Beiden op tel van de examinerator
t/m 13 jaar: 1 kata is voldoende

Taikyoku-Nidan

THEORIE

Het theorie-examen wordt mondeling afgenomen

1. Dojo etiquette regels: Zie de website www.elhatri.nl onder 'dojo etiquette'

AANDACHTSPUNTEN

Zenkutsu-dachi (ZKD): knie voor de hiel geprojecteerd, achterste voet voorwaarts, buitenkant van de voet op de grond

Yoko-geri fumikomi: Hiki Ashi (Snel terug trekken van het onderbeen)

EXAMENRESULTAAT

Slagen voor het examen voor 8^e kyu betekent:

Commando's begrijpen
Gehele examen kunnen volhouden
Kihon op het oog gelijk kunnen meedoen
Redelijke uitvoering voorwaarts en achterwaarts bewegen
Accent op Chomen- & Hanmi-dachi
Redelijke Zenkutsu-dachi en Mawatte